bkkbn.go.id

WEBINAR

Aku, Asupanku, & Masa Depanku

ENI GUSTINA
DEPUTI BID. KBKR BKKBN

HASTO WARDOYO
KEPALA BKKBN

SHEENA R ANGELIA
DOKTER SPESIALIS GIZI KLINIK

Host :
Datanya Nuga Kalula
NONE KEPULAUAN SERIBU 2018

NO KORUPSI

ZOOM MEETING
Link : http://bit.ly/Webinar Kespro remaja

LIVE ON
BKKBN OFFICIAL

LIVE ON
BKKBN OFFICIAL

Tersedia
Juru Bahasa Isyarat

E-certificate

DOOR PRIZE

SELASA, 13 APRIL 2021
08.30 - 12.00 wib

BERENCANA ITU KEREN

@BKKBNofficial

AKU, ASUPANKU, DAN MASA DEPANKU

Narasumber:

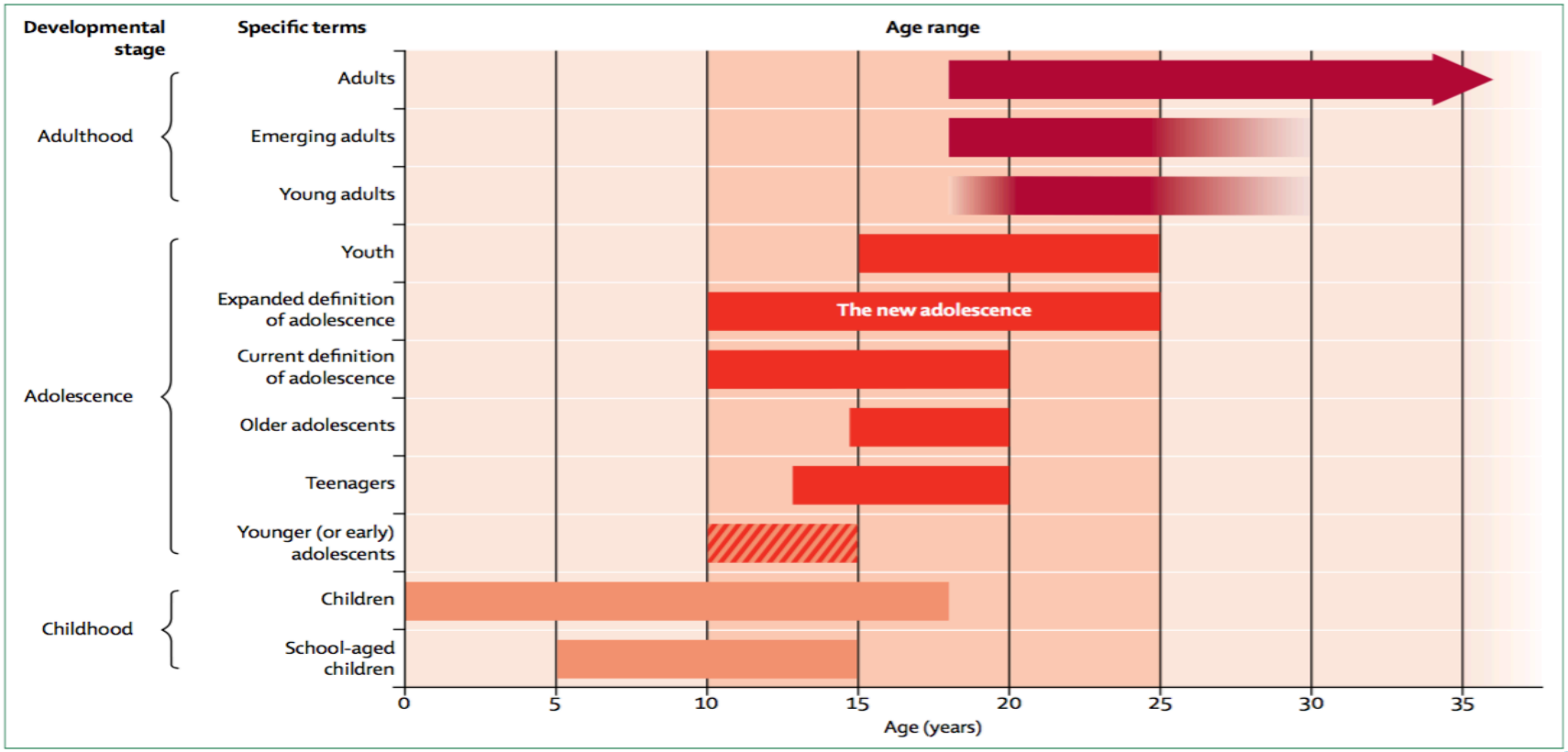
dr. Sheena R Angelia, M.Gizi, Sp.GK

Webinar Pengembangan dan Penguatan Kesehatan Reproduksi Remaja
Selasa, 13 April 2021

Foto: https://www.child-development-guidance.com/

USIA REMAJA

Peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa



Kriteria	Usia
WHO	10-24 tahun
BKKBN	10-24 tahun, belum menikah

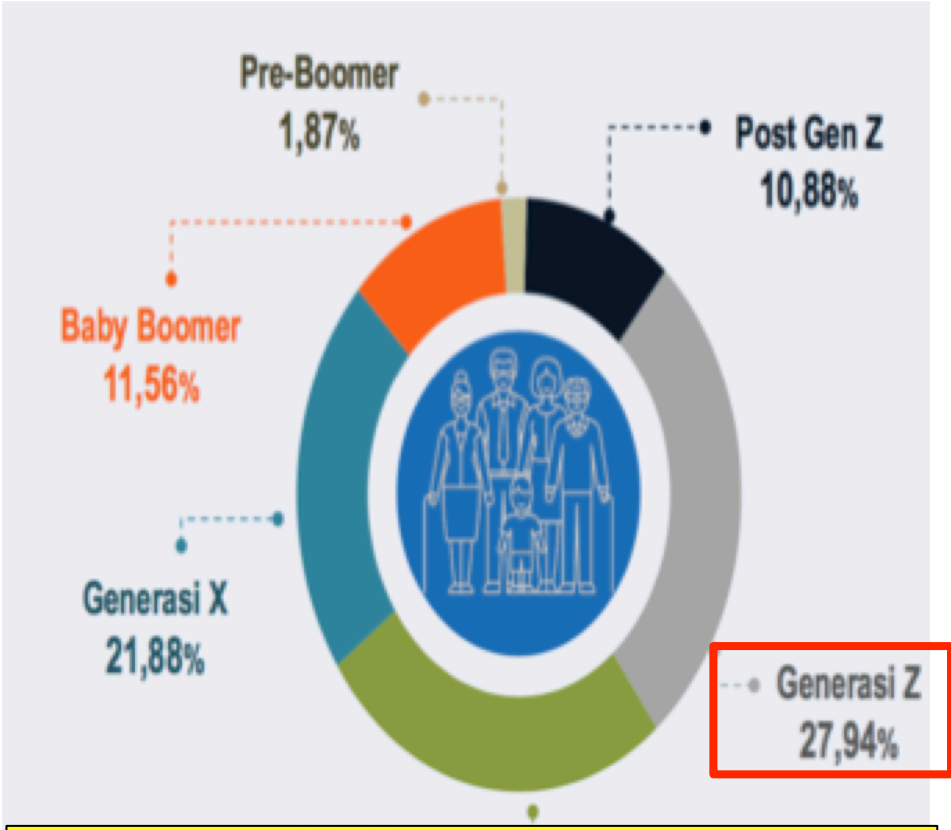
WHO | Adolescent Nutrition. https://www.who.int/nutrition/publications/schoolagechildren. 2021

Sawyer SM. The Lancet Child & Adolescent Health. 2018 Mar 1;2(3):223–8.

SENSUS PENDUDUK INDONESIA 2020

Post Gen Z	Lahir tahun 2013 dst Perkiraan usia sekarang s.d 7 tahun
Generasi Z	Lahir tahun 1997-2012 Perkiraan usia sekarang 8-23 tahun
Milenial	Lahir tahun 1981-1996 Perkiraan usia sekarang 24-39 tahun
Generasi X	Lahir tahun 1965-1980 Perkiraan usia sekarang 40-55 tahun
Baby Boomer	Lahir tahun 1946-1964 Perkiraan usia sekarang 56-74 tahun
Pre-Boomer	Lahir sebelum tahun 1945 Perkiraan usia sekarang 75+ tahun

Sumber pengklasifikasian : William H. Frey analysis of Census Bureau Population Estimates (25 June, 2020)



SASARAN STRATEGIS
USIA PRODUKTIF:
Pasangan Usia Subur
Bekerja

Badan Pusat Statistik. www.bps.go.id. 2021

KONDISI REMAJA INDONESIA

DATA RISKESDAS 2018

USIA (tahun)	Status gizi (TB/U)	
	Sangat Pendek	Pendek
13-15	7,2%	18,5%
16-18	4,5%	22,4%

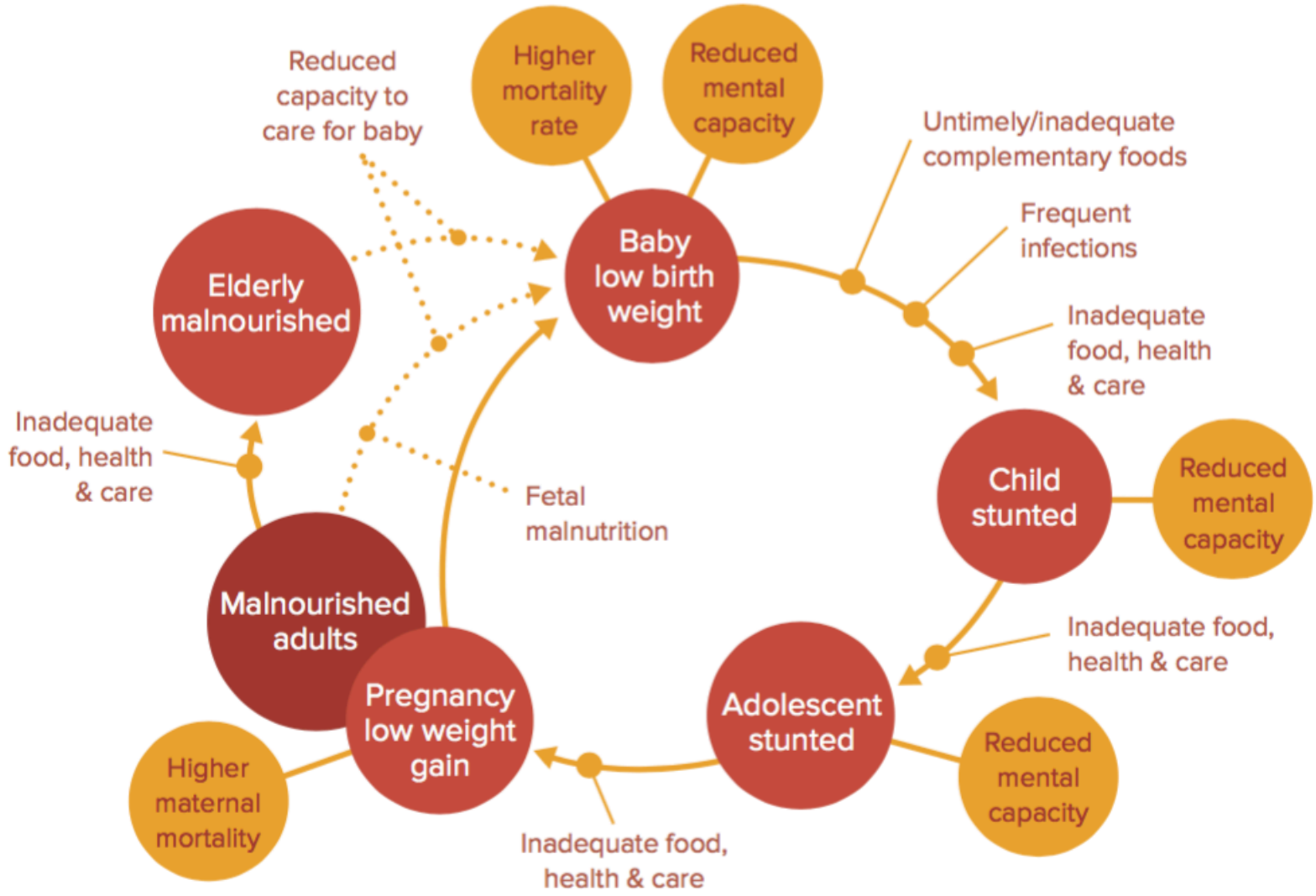
USIA (tahun)	Status gizi (IMT/U)	
	Sangat Kurus - Kurus	Gemuk - Obesitas
13-15	8,7%	16%
16-18	8,1%	13,5%

Anemia remaja putri:
2013: 37,1%
2018: 48,9%

Caleyachetty, dkk (2018): status nutrisi remaja di *low-middle income countries:*
"DOUBLE BURDEN OF MALNUTRITION"
Undernutrition (stunting, thinness) and overnutrition (overweight, obesity)

Riset Kesehatan Dasar, 2018.
Caleyachetty R, dkk. The American Journal of Clinical Nutrition. 2018 Aug 1;108(2):414–24.

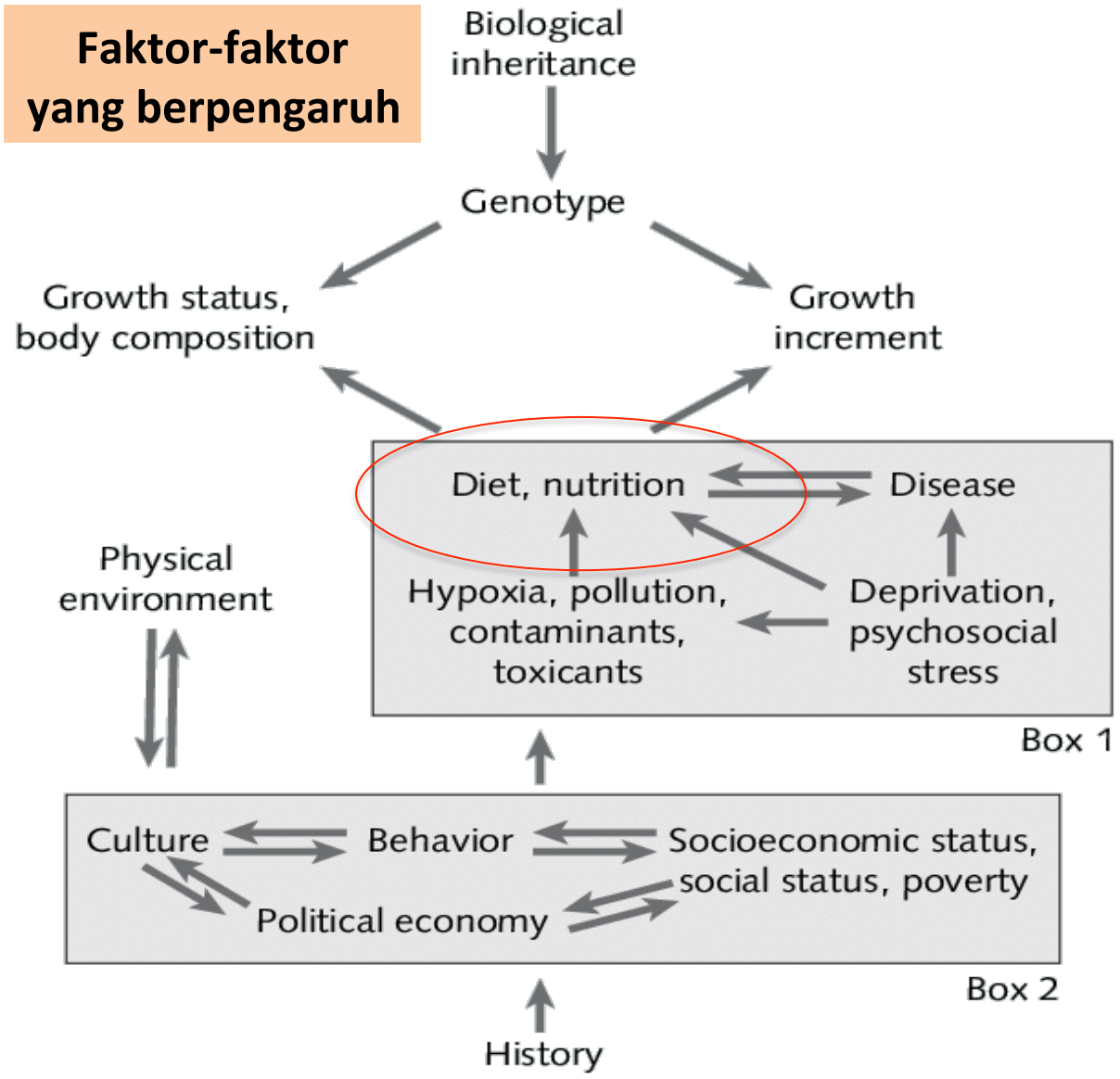
The Intergenerational Cycle of Malnutrition



Moench-Pfanner, dkk. Innovations are needed One Goal and Innovation Working Group Asia (aIWG). 2014

TUMBUH KEMBANG REMAJA

Faktor-faktor yang berpengaruh



PENGARUH HORMON
➔ perubahan cepat:

- Ukuran
- Bentuk
- Fisiologi tubuh
- Psikologis
- Fungsi sosial

KEBUTUHAN MENINGKAT

Ulijaszek. Food and Nutrition Bulletin. 2014;27:10.1177/15648265060274S510

REKOMENDASI

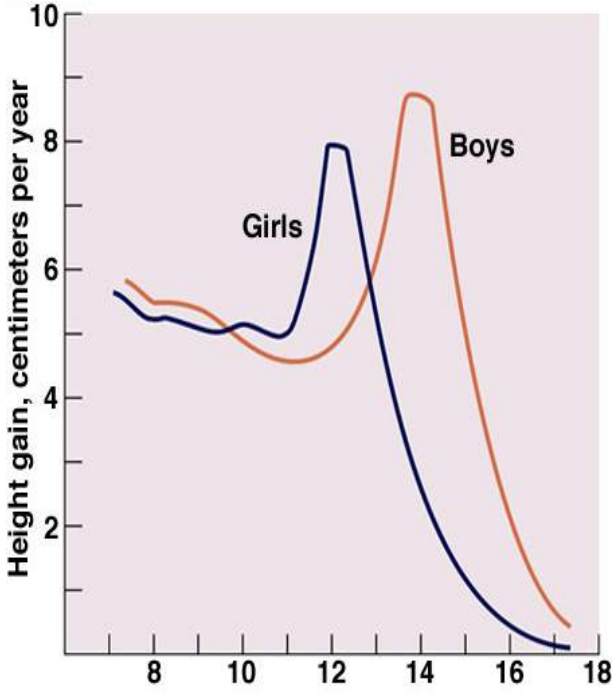
WHO Asia Tenggara:

- Identifikasi status gizi remaja
- Peninjauan masalah gizi remaja
- Memenuhi kebutuhan gizi remaja
- Intervensi masalah gizi remaja

- Memutus **lingkaran malnutrisi** antar generasi
- Menurunkan risiko **penyakit kronis**
- Menurunkan **angka kemiskinan**

PERUBAHAN FISIOLOGIS REMAJA

- 3 periode: awal, pertengahan,akhir
- Mencakup:
  - Tingkat kematangan seksual
  - Perubahan fisik: tanda seksual sekunder, tinggi badan, komposisi dan ukuran tubuh, menarche
  - Kognitif
  - Konsep diri
  - Hubungan dengan keluarga, teman dan lingkungan



Berpengaruh pada:

- Peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi
- Perubahan gaya hidup, pola makan, aktivitas fisik
- Perubahan *body image*

PERUBAHAN POLA MAKAN

DULU

SEKARANG

Foto: kompas.com, food.detik.com, ruangguru.com, klikdokter.com

PERUBAHAN PILIHAN MAKANAN

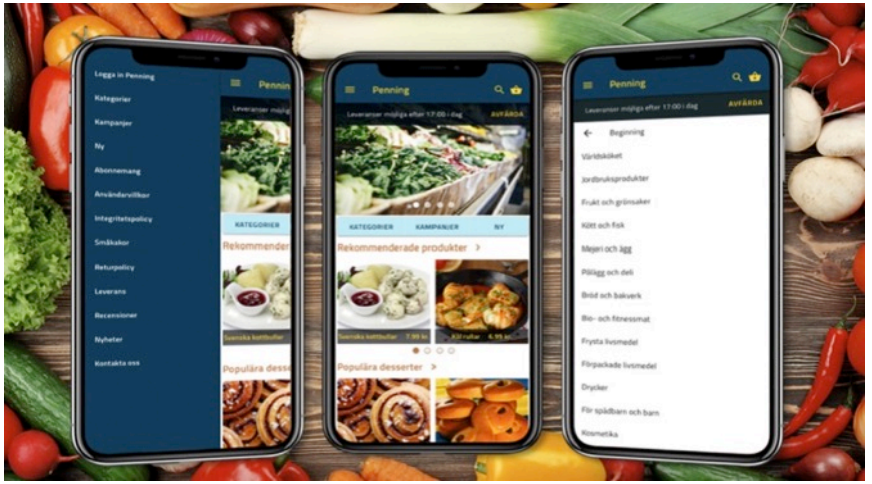


Foto: pergikuliner.com, food.detik.com, okezone.com

PERUBAHAN GAYA HIDUP

GAYA HIDUP AKTIF

GAYA HIDUP SEDENTARI

Foto: klikdokter.com, SehatFresh.com, liputan6.com

PERUBAHAN KONSEP DIRI

Konsep diri yang salah:

- Merasa diri terlalu gemuk
- Diet ketat, makan terlalu sedikit
- *Eating disorder*
  - Anoreksia nervosa
  - Bulimia

KEBUTUHAN ENERGI DAN ZAT GIZI MAKRO

AKG 2018

Kelompok Umur	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)			Karbohidrat (g)	Serat (g)	Air (ml)
					Total	Omega 3	Omega 6			
Laki-laki										
10 – 12 tahun	36	145	2000	50	65	1.2	12	300	28	1850
13 – 15 tahun	50	163	2400	70	80	1.6	16	350	34	2100
16 – 18 tahun	60	168	2650	75	85	1.6	16	400	37	2300
Perempuan										
10 – 12 tahun	38	147	1900	55	65	1.0	10	280	27	1850
13 – 15 tahun	48	156	2050	65	70	1.1	11	300	29	2100
16 – 18 tahun	52	159	2100	65	70	1.1	11	300	29	2150

Perhitungan kebutuhan energi dapat menggunakan:

- Dihitung berdasarkan *Recommended Dietary Allowance* untuk usia sesuai TB/U dan BB ideal
- Menggunakan rumus: WHO, Harris-Benedict, Schofield
- Memperhitungkan faktor aktivitas dan stres fisik

KEBUTUHAN VITAMIN DAN MINERAL

AKG 2018

Kelompok Umur	Vit A (RE)	Vit D (mcg)	Vit E (mcg)	Vit K (mcg)	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Vit B3 (mg)	Vit B5 (Pantotenat) (mg)	Vit B6 (mg)	Folat (mcg)	Vit B12 (mcg)	Biotin (mcg)	Kolin (mg)	Vit C (mg)
Laki-laki														
10 – 12 tahun	600	15	11	35	1.1	1.3	12	5.0	1.3	400	3.5	20	375	50
13 – 15 tahun	600	15	15	55	1.2	1.3	16	5.0	1.3	400	4.0	25	550	75
16 – 18 tahun	700	15	15	55	1.2	1.3	16	5.0	1.3	400	4.0	30	550	90
Perempuan														
10 – 12 tahun	600	15	15	35	1.0	1.0	12	5.0	1.2	400	3.5	20	375	50
13 – 15 tahun	600	15	15	55	1.1	1.0	14	5.0	1.2	400	4.0	25	400	65
16 – 18 tahun	600	15	15	55	1.1	1.0	14	5.0	1.2	400	4.0	30	425	75

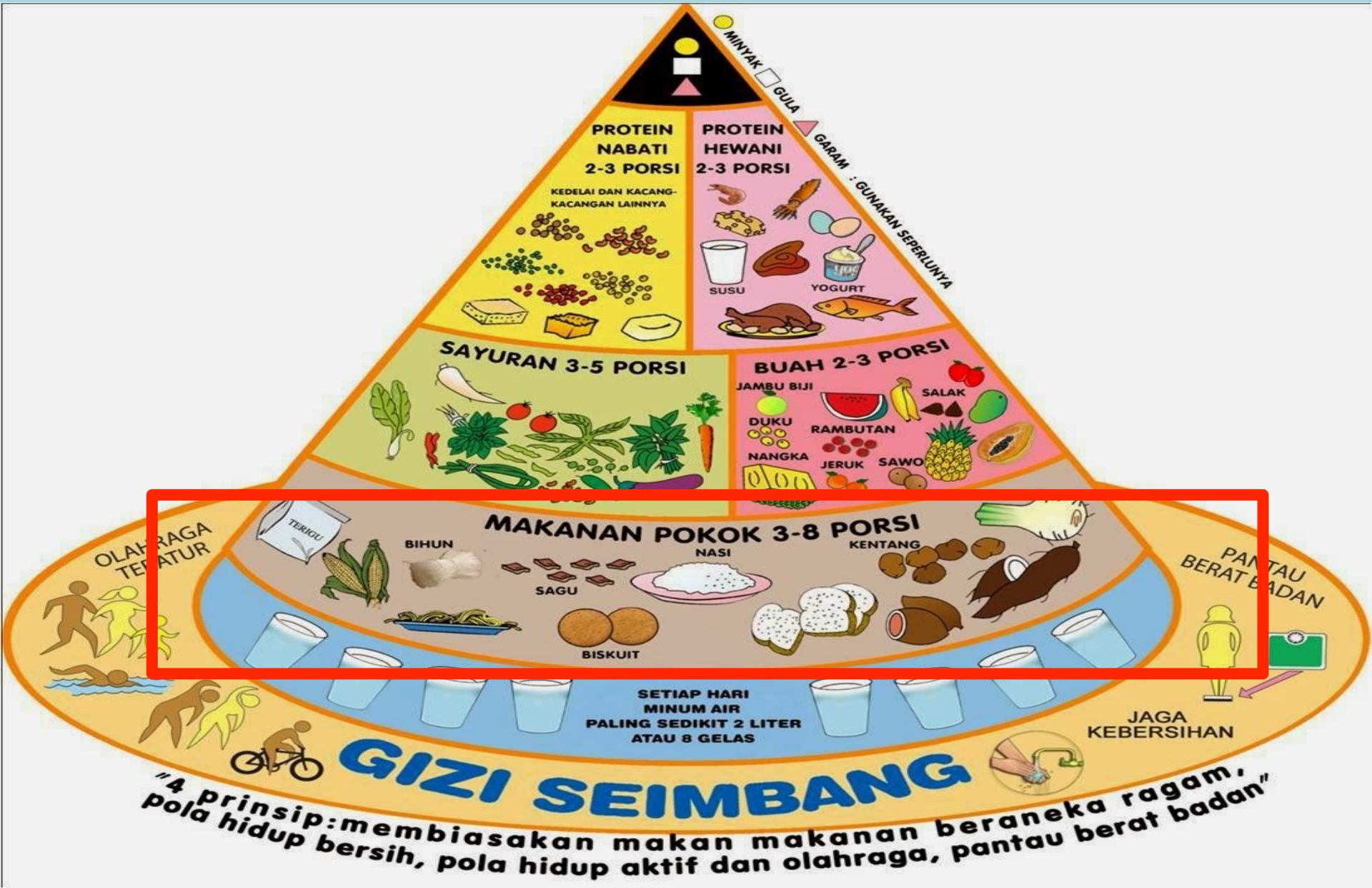
KEBUTUHAN MINERAL REMAJA

AKG 2018

Kelompok Umur	Kalsium (mg)	Fosfor (mg)	Magnesium (mg)	Besi[2] (mg)	Iodium (mcg)	Seng[3] (mg)	Selenium (mcg)	Mangan (mg)	Fluor (mg)	Kromium (mcg)	Kalium (mg)	Natrium (mg)	Klor (mg)	Tembaga (mcg)
Laki-laki														
10 – 12 tahun	1200	1250	160	8	120	8	22	1.9	1.8	28	3900	1300	1900	700
13 – 15 tahun	1200	1250	225	11	150	11	30	2.2	2.5	36	4800	1500	2300	795
16 – 18 tahun	1200	1250	270	11	150	11	36	2.3	4.0	41	5300	1700	2500	890
Perempuan														
10 – 12 tahun	1200	1250	170	8	120	8	19	1.6	1.9	26	4400	1400	2100	700
13 – 15 tahun	1200	1250	220	15	150	9	24	1.6	2.4	27	4800	1500	2300	795
16 – 18 tahun	1200	1250	230	15	150	9	26	1.8	3.0	29	5000	1600	2400	890

PILIH YANG MANA?

TUMPENG GIZI SEIMBANG

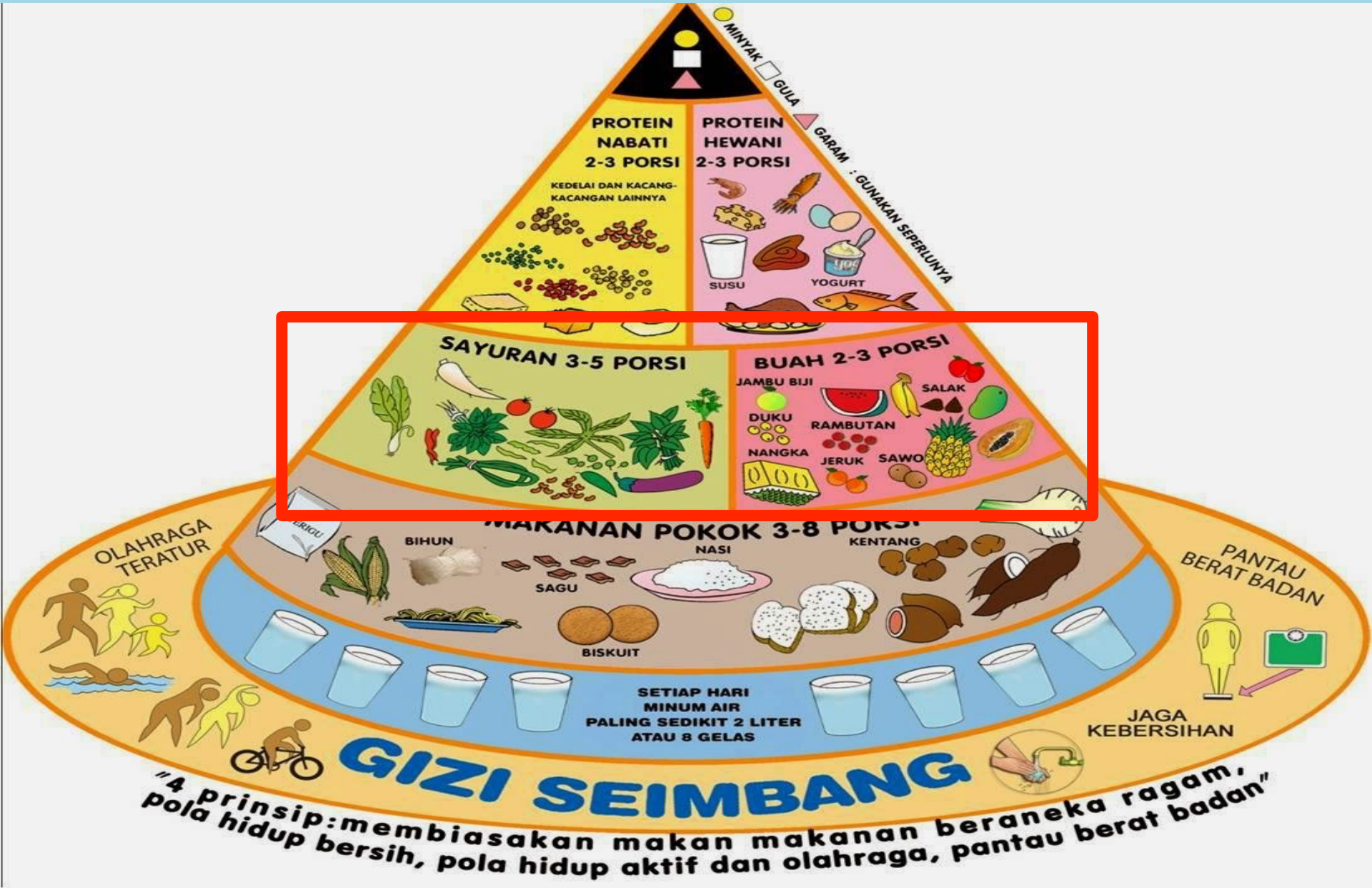


MAKANAN POKOK

KARBOHIDRAT: sumber tenaga

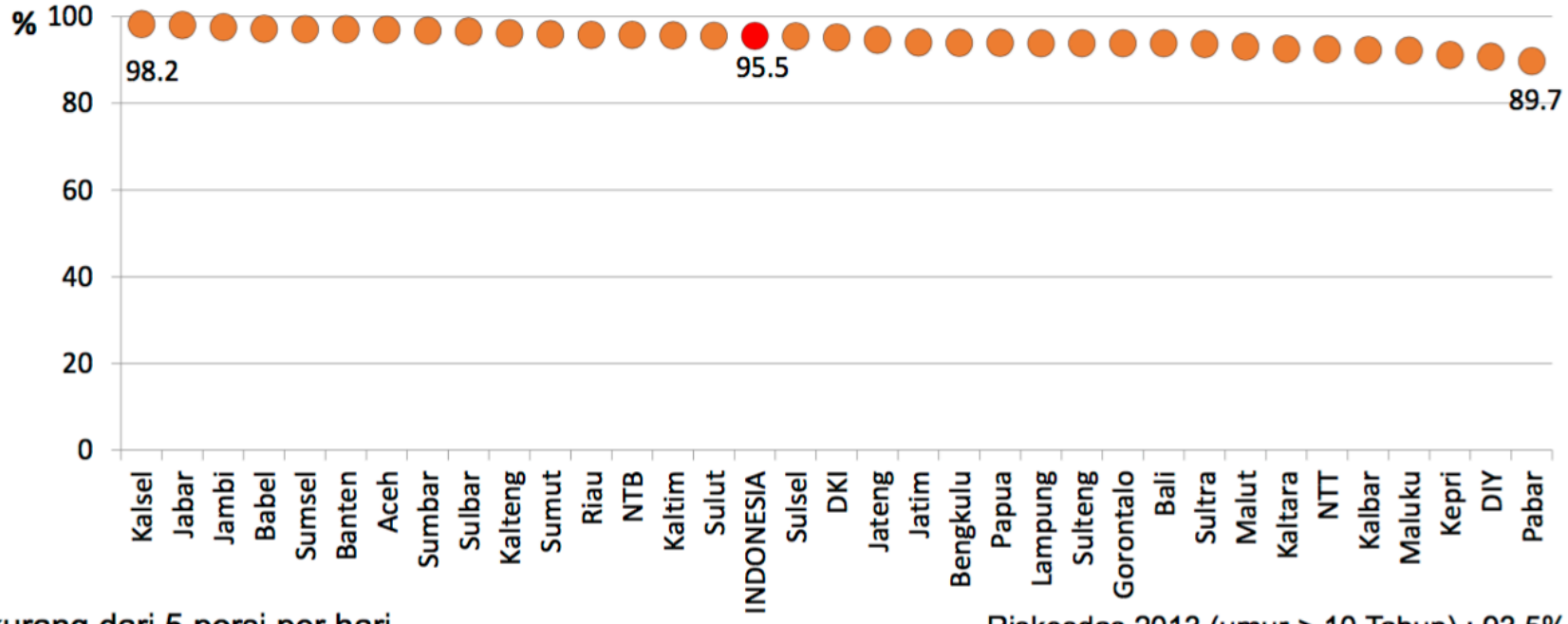
- 45-60% dari kebutuhan energi dalam sehari
- 3-8 porsi sehari
- Pilih karbohidrat kompleks
  - ✓ Contoh : Nasi, jagung, kentang, ubi, singkong, biji-bijian
- Hindari karbohidrat sederhana
  - ✓ Contoh: minuman manis, biskuit, donat, cake

TUMPENG GIZI SEIMBANG



RISKESDAS, 2018

PROPORSI KONSUMSI BUAH/SAYUR KURANG* DARI 5 PORSI PADA PENDUDUK UMUR ≥5 TAHUN MENURUT PROVINSI, 2018



*kurang dari 5 porsi per hari

Riskesdas 2013 (umur > 10 Tahun) : 93.5%

SAYURAN DAN BUAH

Sayuran : 3 porsi sehari

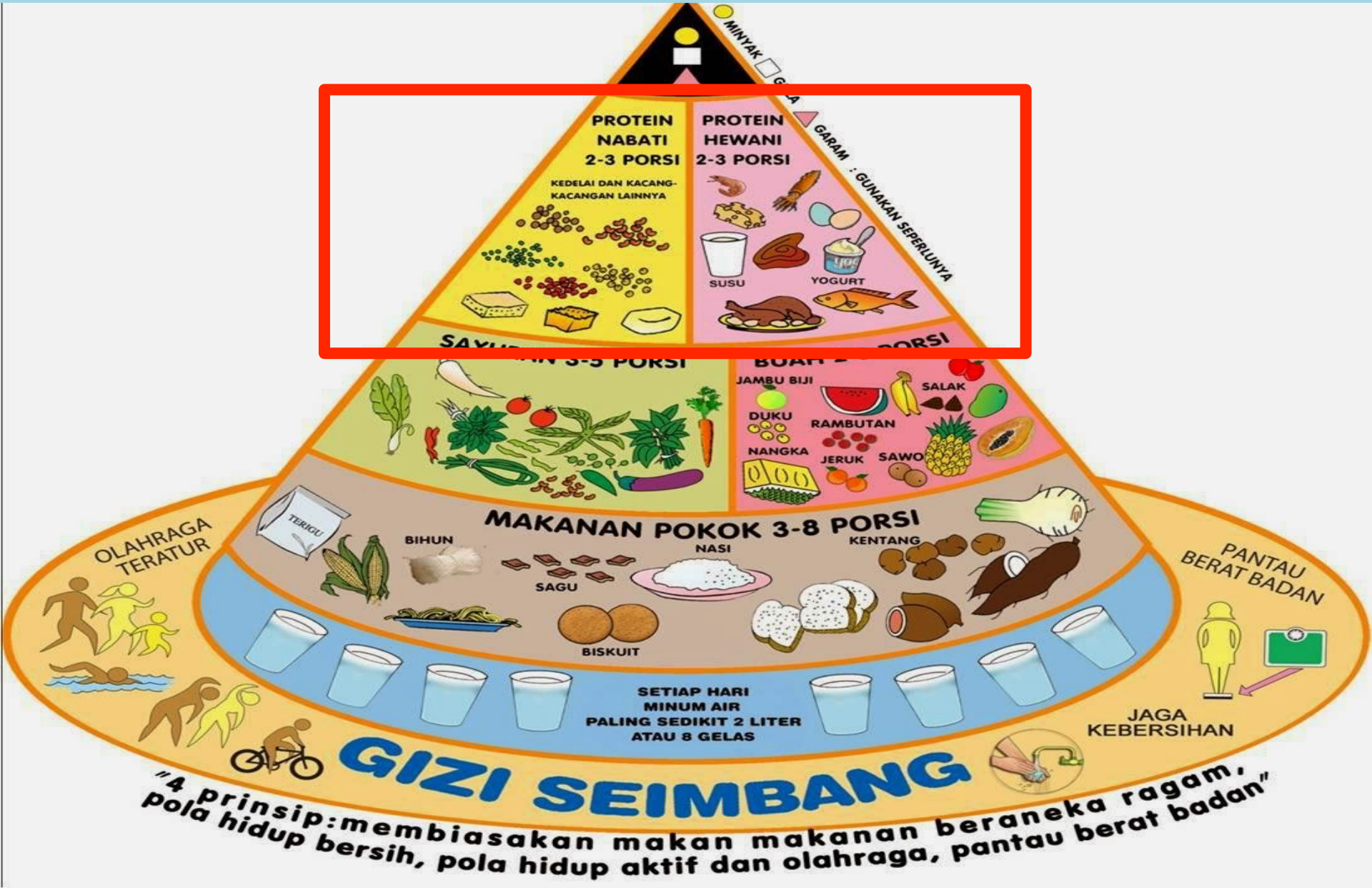
- Contoh : Bayam, Kangkung, Kacang panjang, Terong, Wortel, Tomat

Buah : 2-3 porsi sehari

- Contoh : Pisang, Pepaya, Jeruk, Rambutan, Semangka

SUMBER SERAT, VITAMIN dan MINERAL

TUMPENG GIZI SEIMBANG



PROTEIN HEWANI DAN NABATI

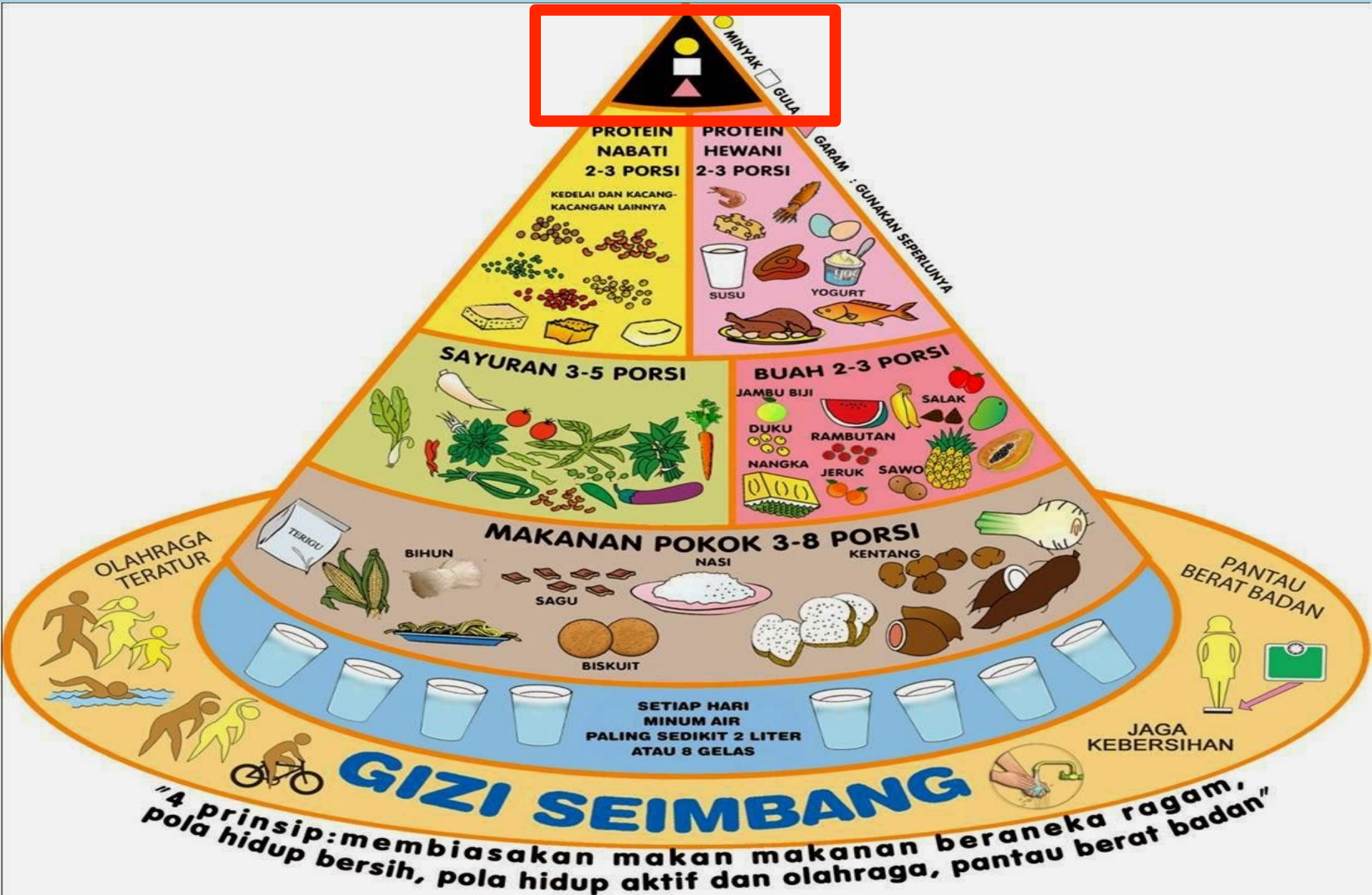
- 15-20% dari kebutuhan energi total
- Lauk hewani: 2-3 porsi sehari
  - Contoh: Ikan, ayam, daging, telur, susu
- Lauk nabati: 2-3 porsi sehari
  - Contoh: tempe, tahu, kacang hijau, kacang kedelai
- Ingat cara mengolah yang baik: tumis, kukus, rebus, pepes, panggang

LEMAK

- 25-30% dari kebutuhan energi total

- **Hindari lemak tidak baik:**
  - Lemak jenuh: kulit, lemak daging, butter, susu *full cream*, minyak kelapa sawit, creamer
  - Lemak trans: cake, gorengan, *fast food*
- **Pilih lemak baik:**
  - Lemak tidak jenuh tunggal: minyak zaitun, alpukat
  - Lemak tidak jenuh jamak: minyak jagung, ikan laut dalam, biji-bijian, sayuran hijau

TUMPENG GIZI SEIMBANG



GULA, GARAM DAN MINYAK

Batas maksimal :

- Gula : 4 sendok makan
- Garam : 1 sendok teh
- Minyak : 5 sendok makan

GGM = 415

PIRING MAKANKU

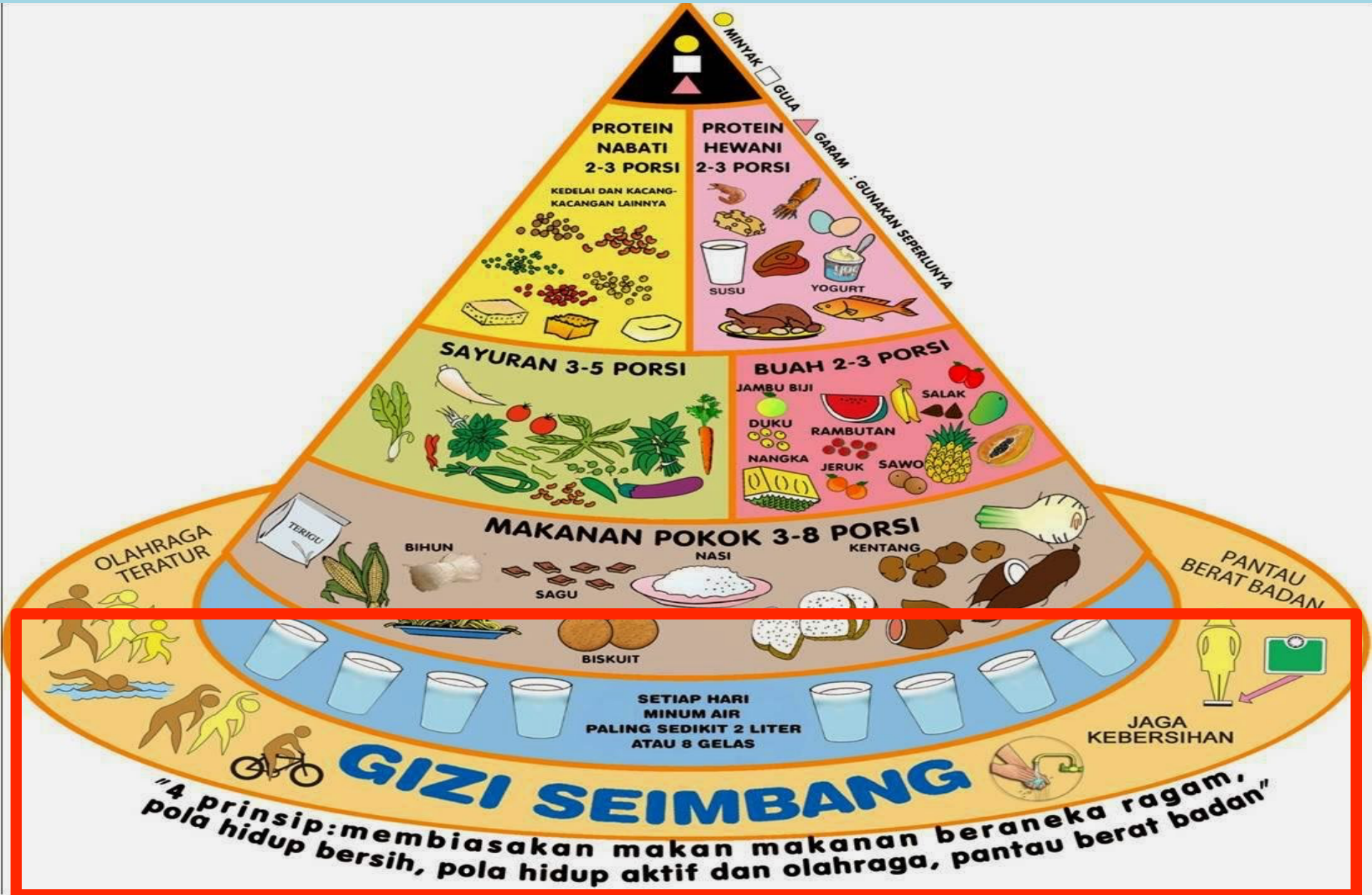
cuci tangan sebelum makan

Batasi Gula,
Garam dan Minyak

Air Putih

PIRING MAKANKU : SAJIAN SEKALI MAKAN

TUMPENG GIZI SEIMBANG



POLA HIDUP SEHAT

4 PRINSIP

- Makan beraneka ragam makanan
- Pola hidup bersih: cuci tangan
- Jaga berat badan
- Aktif bergerak dan olahraga

Ditambah :

Minum air putih : 8 gelas per hari

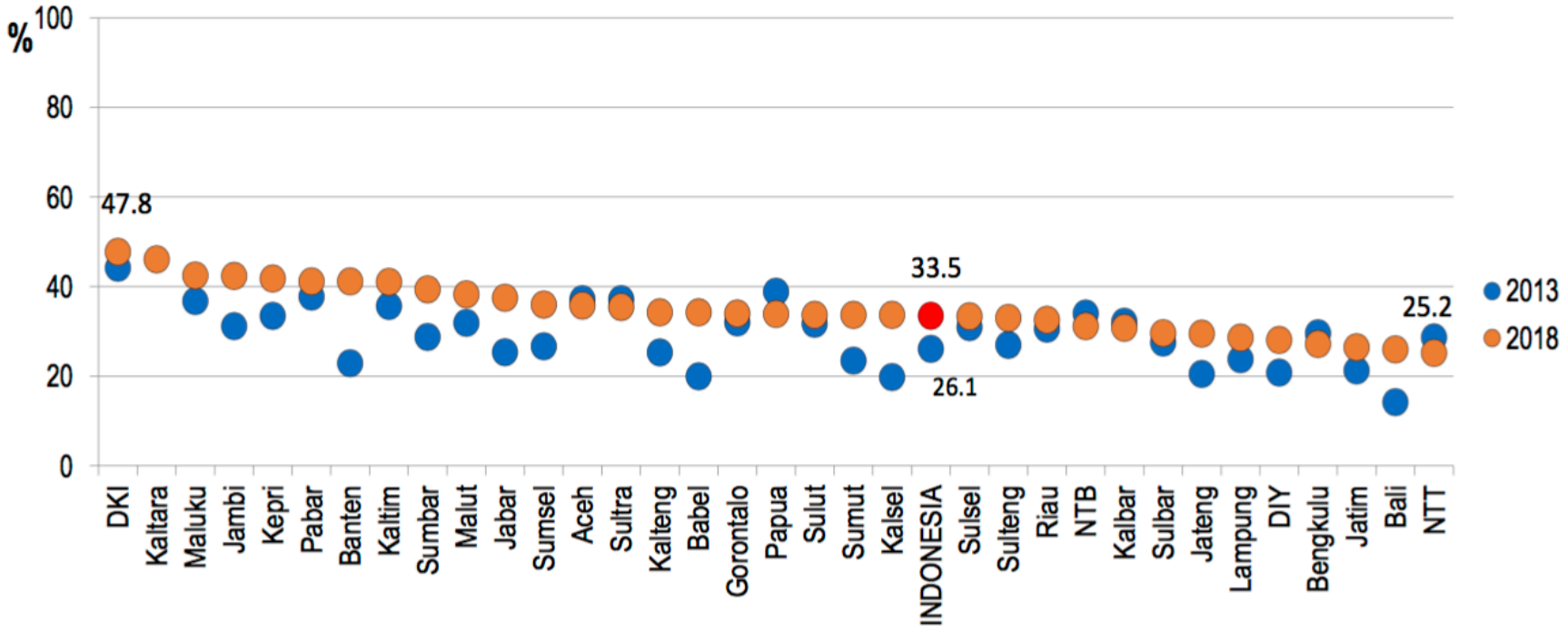
RISKESDAS, 2018

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

siwabessy_02112018

RISKESDAS 2018

PROPORSI AKTIVITAS FISIK KURANG[1] PADA PENDUDUK UMUR ≥10 TAHUN MENURUT PROVINSI, 2018



1. *Kurang aktivitas fisik adalah kegiatan kumulatif kurang dari 150 menit seminggu*

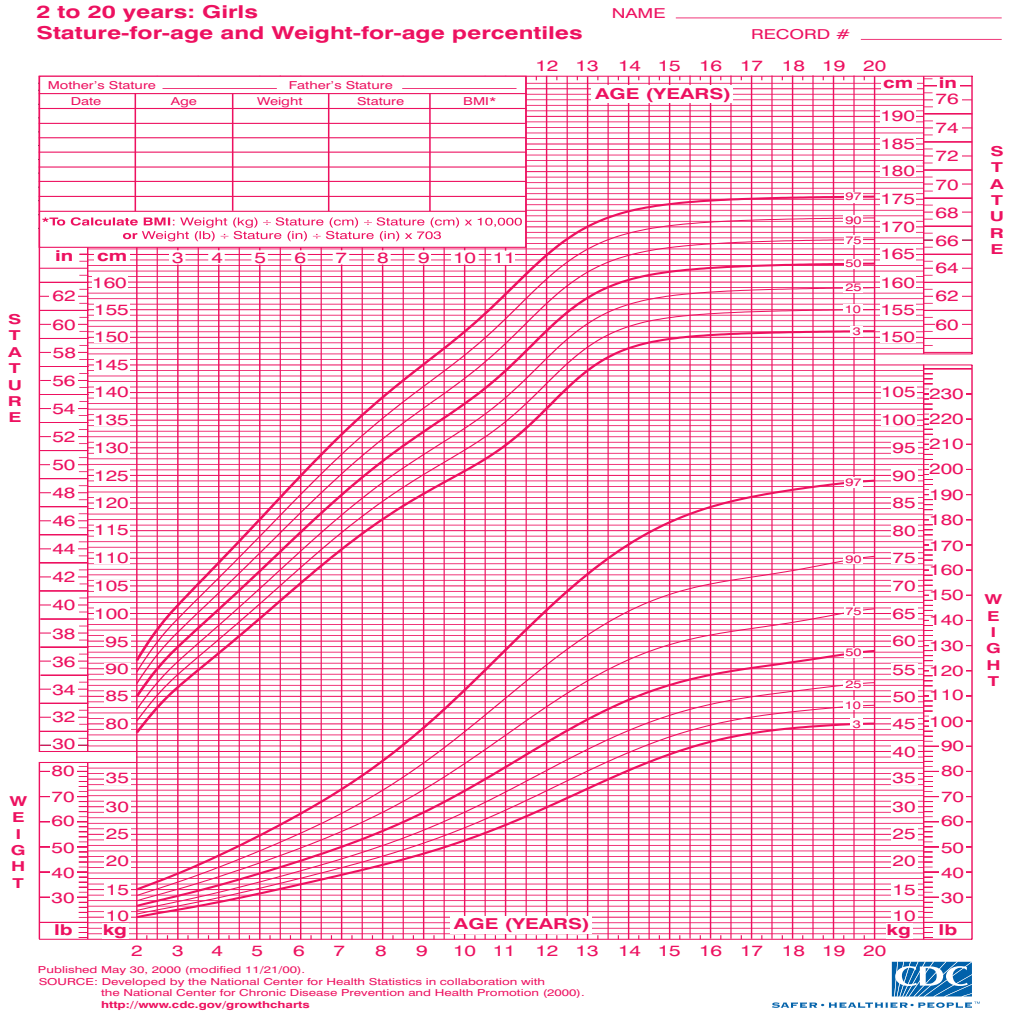
MASALAH GIZI REMAJA

Bagaimana cara mengetahuinya??

KETAHUI STATUS GIZI

- *Growth chart*:
  - ✓ BB/U, TB/U, BB/TB
- Indeks massa tubuh
  = BB (kg)/ TB $(m)^2$

Periksa ke dokter jika ada tanda kekurangan zat gizi



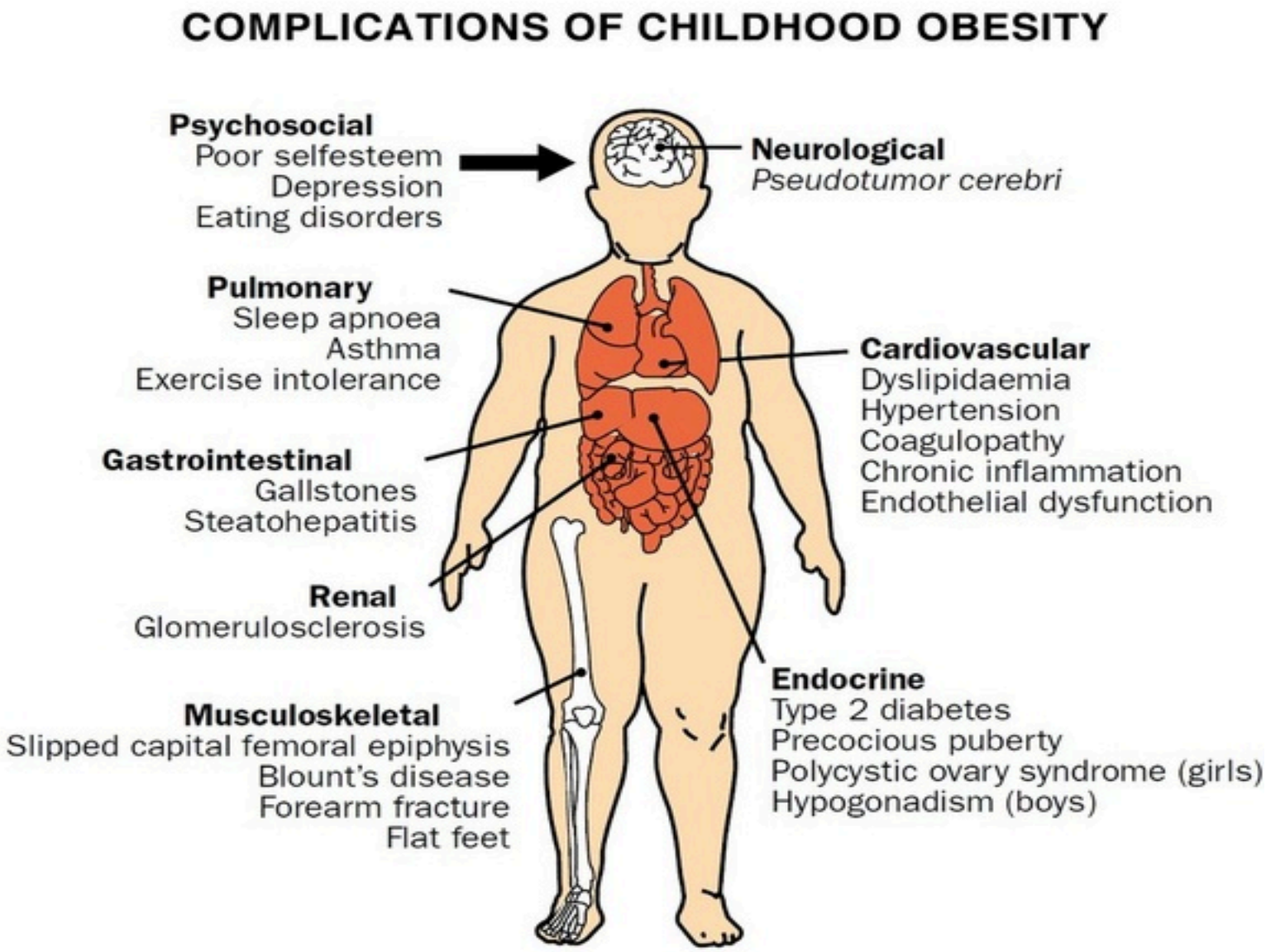
MASALAH GIZI: KETAHUI PENYEBABNYA

- Kelainan bawaan
- Gangguan hormonal
- Penyakit: infeksi, kanker, dll
- Masalah psikologi
- Pola diet yang salah:
  - Pengaruh sosial media
  - Restriksi kalori sangat ketat
  - *Fad diet*
  - *Eating disorder*

MASALAH GIZI: OBESITAS

- Ketidakseimbangan antara asupan energi dan keluaran energi
- Jenis:
  - Idiopatik (nutrisional)
  - Endogen (non nutrisional)
    - Defek genetik
    - Sindrom
    - Kelainan hormonal
- Tatalaksana sesuai dengan penyebab

AKIBAT OBESITAS



UNDERNUTRITION

- *Underweight*
- *Wasting*

Akibat:

- Gangguan pertumbuhan dan perkembangan
- Gangguan imunitas
- Kognitif dan kapasitas kerja menurun
- Sistem reproduksi tidak berkembang baik
- Meningkatkan morbiditas dan mortalitas saat kehamilan

PERLU INTERVENSI GIZI

ANEMIA PADA REMAJA

- Remaja perempuan butuh zat besi lebih banyak → menstruasi
- Pola diet tidak baik, kurang asupan zat besi, penyakit infeksi, dll
- Sering tidak teridentifikasi
- Anjuran:
  - Bahan makanan sumber zat besi, asam folat dan vitamin B12
  - Tingkatkan absorpsi zat besi: konsumsi daging, unggas, ikan dengan makanan kaya vitamin C
  - Konsumi tablet tambah darah

KESIMPULAN

- **Remaja**: masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa
- Pertumbuhan dan perkembangan pesat membutuhkan **nutrisi adekuat**
- Asupan nutrisi tidak optimal → **masalah gizi** remaja
- **Rekomendasi:** pantau status gizi, penuhi kebutuhannya, atasi masalah gizi →memutus rantai malnutrisi, cegah penyakit kronis.
- Berikan **edukasi pola makan** dan **gaya hidup sehat** pada remaja sejak dini
- Jika masalah berlanjut, **konsultasi dengan dokter**

@doktersheena

drsheenarangelia@gmail.com

TERIMA KASIH ATAS PERHATIAN ANDA